四念處選章

馬哈希尊者

SUJIVA 法師翻譯編輯

（來源：法藏講堂 恭印本）

目錄

A・修行四念處的好處

一些人或許會問：「修行四念處者能得到什麼利益、效果和福佑呢？」修行四念處是有利於個人和社會的。

1・個人的利益

(一) 一位嚴肅的修行四念處者，若是未達到覺悟的境界，但沿著人生的旅程中，他將能得到高尚的幸福。但要得到非凡的益處，他應該能以正念來抑制心意以避開惡業或因粗心而產生的惡果。

(二) 不善的，如慾念、邪見、煩惱、不端正的行為和愚癡，有些時候被稱為瀑流，因它流入我們的心裡，將它氾濫，並引它走向邪道。若是你有好的正念，它將會援助和保護你，阻止那不善的瀑流流入你的心中。但是要完完全全的阻止它的話，那便需要智慧。就如世尊回答阿耆多的問題時所說的：

阿耆多問：『瀑流四處流，何物可防禦？告訴我，瀑流如何遮。』世尊回答說：『世上一切的瀑流，念是他們的防禦。我說諸流的防護，他們當以慧來遮。』（不變的詞經）

(三) 從四念處經書中，佛陀也指出四念處對世間和精神上的利益。一位熱誠的修行者在修行時分明的覺知和觀察，便能克服貪慾和悲痛。

(四) 四念處是能使眾生清淨、克制一切煩惱和悲哀、滅除痛苦和憂愁，而走上正道、覺悟涅盤的唯一之道。

(五) 經中最後一段指出：一個能依四念處所授般精進修行的人，在這一生中的七年或六年....七天中，他有望證得兩種聖果中之一，即阿羅漢或阿那含。憑注釋者們表示，這是意謂著中等智力的人。一個人若是智慧成熟(完滿)，只要在早上指點他，他可能會在下午覺悟；若是在下午指點他，他可能在明天早晨覺悟了。

(六) 修行四念處者有望在整個日夜中有所進步和吸取有益和無缺陷的佛法。

(七) 常例的修行四念處者將擁有分明的五官，純潔和愉快的面容。

(八) 當肉體疼痛時，常例的修行四念處者不會因而身心動搖。

(九) 常例修行四念處的比丘們將不會放棄訓練的規律而成為住家人，因為他們的心已傾向長久以來的隱居。

(十) 正偏知稱修行四念處者為強人，因他的心通過修行四正知而得到了解脫或解放。

(十一) 有些修行者尚稱為受訓者，因為他們還得繼續學習。他們是聖人，已證得了四道和三果。

(十二) 那些已完成修行的人便可稱為專家，因為他們不必再受訓。他們是阿羅漢。

(十三) 一位修行四念處者擁有已建立的正定，斷除了煩惱以及能理解和知覺自已的心意。

(十四) 修行四念處者將從惡魔（那是三界天）的此岸到達彼岸的涅盤。

(十五) 一位繼續不斷的修行四念處者，將會不斷的除掉慾望。

(十六) 一位修行四念處者是正確的走上滅苦之道。

(十七) 一位修行四念處者被稱為歸依自已而不歸依他人。

(十八) 一位修行四念處者是正確的遵行那導致脫離痛苦的八正道。

(十九) 一位修行四念處者是對三種感受（樂、苦、不樂不苦）有著覺念和分明的覺知。

(二十) 一位例常修行四念處者，能擁有：

(a)神通

(b)天眼通--能看到眾生的生死是因他們的業果。

(c)天耳通--能聽到遠或近的聲音。

(d)他心通

(e)宿命通

(f)能進入解脫的心或智慧而且在這生中能經歷到完美無瑕的佛法，因為他們已除掉所有的煩惱。

２・對他人的利益

(一) 一位修行四念處者能抑制和警戒自己和他人。

(二) 一位修行四念處者能使真正的佛法不會衰落，而置於良好的狀態中。

(三) 雖然正偏覺者已進入般涅盤，只要是還有人修四念處，那麼，這便是延長真正佛法的壽命之條件。

(大部份得自相應部經書中)

若是要真正的瞭解四念處和得到以上所說的幸福，只是學習是不足夠的。除非他真正的修行一段時期，那是精進和常例的修行，就有如經中所說：激起它，超越的修行它，不然他是不會在修行的道路上得到真理和幸福的。這就是四念處的功能，那是得到此福。

B・什麼是念？

四念處(satiptthana)是以 Sati 和 patthana 兩個字組合成的。這有幾種說明，其中之一是「以設立念為主」。註釋也有這樣的說明：

＊念的設立性

＊以念為主的設立性

＊與念一同建立

＊念已建立

＊念契入和繫住

在這之中，最後一句被加以解釋。它的意義是：「念的意思是回憶，Patthana 的意思是契入和繫住。念進入和停留因而被稱為四念處。」

Patthana 在這裡是被指為「upatthana」(顯現)--契入和繫住。即是：一位有正念者是因為他擁有覺念和隨時保持唸唸分明。

由於念是個重要的因素，它也被解釋為「patthana」(建設/基礎)。那是說，念是成為最主要的因素。就因為它的重要性，理所當然的每個人應先明白它。

＊Sati(念)

念(Sati)這字已在好幾個地方被解釋過，但在特質這方面解釋得最徹底的，就有如論藏裡的法緊分別論、小誦部和小義釋。

什麼是念？(一)隨念、(二)記憶、(三)覺察、(四)憶起、(五)憶持、(六)緊系(事物)、(七)不忘。

根據巴利聖典協會(Pali Text Society) 的譯本：「念在那個時候是隨念，憶起，想起，憶持，與膚淺和忘卻相反。」

以上的摘要是有關念的特質和用途。以下是更完整的解釋：

(一)anussati---隨念，如：

＊戒隨念--隨念起所持的戒德。

＊捨隨念--隨念起所施捨的捨德。

＊佛隨念--隨念佛世尊的功德。

＊法隨念--隨念佛法的功德。

＊僧隨念--隨念聖僧伽的功德。

＊宿住隨念--那能使個人隨念起宿世的知識。

(二)patssati--記得，例如：知道，放在心裡直到....或它是用在文字或特別的詞句如「patissata」。例如:sampajano patissato(瞭解自己，記得).....，rupam disvapatissato(見相，憶起)。

(三)Sati：念。這裡，念是隨念或系念於當刻。例如：Atapi sampajano satima(他是精進驚覺，唸唸分明的覺知和覺念的。)或 Sosatova assasati satopassasati(當入息時，他注意觀察它。當他出息時，他也注意觀察它。)又 Satokappeyyasato patikkameyya sato alokeyyasatovilokeyya (當他行走、站立、坐下、躺著、前進、轉身、望前、望向別方時他都觀察著。)

(四)saranata：憶起。它的意思是提醒一個人某些事件，如我們所見過的、說過或聽過的話。

我們因此而能記起所發生過的事件和它的來由。或是，有人可能提醒我們有關 saranata(憶念)這個字在 Vinaya Pitaka (律藏)裡是 sarana(憶念)。那是提醒僧伽對所發生過的事情應有的責任。

(五)dharanata：憶持。這裡是指保留、記在心裡的意思。它和 dhara 用在其他形式是同意義的，如：

＊持聞者(sutadharo)--將所聞的教理記在心裡的人。

＊法持者(dhammadharo)--將佛法記在心裡的人。

＊律持者(vinayadharo)--將戒律記在心裡的人。

＊三藏持者(tipitakadharo)--將三藏記在心裡的人。

在 Caviki sutta 裡，dharana 這字的意思也是記在心裡。

(六)apilapanata：緊緊(目標)。這字可以分析為：

a--不

pilapana--漂浮

ta--物體

因此，apilapanata 的意思為不漂浮，就如水果沉入水中一樣。如果它漂浮，那麼它是 pilapana，不跟隨著目標。無論如何，當唸唸分明時，他是緊系著(apilapanata)，因此不會漂浮而去，它沉下或靠近著目標。

(七)asammusanta：不忘。它和 appamada(不放逸)是相同的。它的意思是不疏忽。

以下是 Buddhagosha 如何的解釋念：

「念有著(不漂浮)為它的特質；不忘為它的功用；以戒備的態度面對著目標；對身體有深入的知覺和審觀念等等作為近因。所設立的念，如門柱般穩定，並如守門人保衛著五官。」--Nanamoli 譯，或是：

「念的特質是緊靠著(目標)，擁有不忘為它的功能；顯出保衛著和面對著目標的形態或顯著之舉；即肯定正確之法門(聖道)或身念處等等為近因。念有如門柱，穩繫於目標；它也如守門人，因為它守衛著五官如：眼、耳等等。」

通常念與智慧是同時出現的。所謂：「一個擁有念和分明的覺知的禪者，當唸唸分明和堅實時，智慧生起而給予支持。」「比丘們啊！雖然是已做過的事或已說過的話，聖賢的弟子是保持正念，這是最高方智慧。」

念是包括在重要方經典中。例如：--

念根--在五根

念力--在五力

念覺支--在七覺支

正念--在八正道

其中最重要的是 appamada(不放逸)。在法句經的註釋裡為：「不疏忽是時時以念契入和繫住。」

一些導師給予這樣的解釋：「以警覺和唸唸分明深入四無色界是稱為不放逸。不疏忽的意思是念隨時都驚覺，不忘審觀一切舉止。」

根據大般涅盤經典所記載，佛陀對比丘們所說的遺言：「你們應該不疏忽的完成你的工作(修行)」

念亦稱為不疏忽，並教導為法之至上。Buddhagosha Thera 言在每時刻都能保持正念是可喜的，猶如餚饌裡的食鹽，精通於所有事務的部長，隨時都受用的。沒有正念，就沒有約束或激勵。

因此，佛陀所教導的念是到處都能應用的。為什麼呢？因為擁有念的意識是個庇護所；念能防賊；沒有了念，心思便不努力和抑制。念是留心的御夫或忠誠的門犬。因此，所

建立的念有如四念處的意義，那是，它等待著和觀照著我們如個監護者。

C・四念處經論說

南無婆伽梵，阿羅漢・三藐三菩陀

三藐三菩陀指導四念處為唯一能淨化眾生的法門.....

「比丘們啊！這是唯一的方法能使眾生清淨，制勝悲哀和憂愁，克服痛苦和煩惱，趨入正道，證入涅盤。」

四念處被指導為唯一的法門，因為這是高尚的修持，它能淨化修持四念處者。眾生執著生命，沒有此道，他們的心便被那污染眾生本性及行為的煩惱所迷惑。這些污染出自邪見，它把醜惡看成美麗，痛苦當著快樂，無常為有常及無我為有我。這致使貪、嗔、癡生起，並帶來煩惱、悲哀、憂愁。這對眾生來說，確實很危險。當眾生依著此道(四念處)修行，他們將會見到真理，明瞭那馴服及把心安定下來的法門，並得到生命中最高喜樂，雖然修行者未得到神聖滅苦之

道與果，可是在努力的修持中，他尚能定下來而不受擾亂。當修行者已斷除煩惱，證入正道，即是證悟涅盤。

四念處，這唯一的法門，是以念為主的修持。這是因四念處以念為棟樑。Sati 譯為念。它檢討那混亂的心，調整重要的心思(如信心、精進、智慧...)，並每時每刻注正確的舉動、言談和意念。

四念處也可譯為念的目標。因為念須有現象為觀照的目標，所以就以此現象來安定心。談到這些現象，它們可分為四種：

＊身念處以念觀身體為目標。

＊受念處以念觀感受為目標。

＊心念處以念觀心意為目標。

＊法念處以念觀心態(法)為目標。

＊身念處＊

經典所記載有關身念處：「比丘們啊！在日常生活中，一個比丘（在這達磨昆奈耶）精進的，唸唸分明和注意的以身體來觀身，則能隨處袪除貪慾和悲痛。」

這段記載指示觀照身體的方法是依於三個條件：(一)精進、(二)明覺、(三)正念。它亦告知此觀照是斷絕痛苦的根源，即貪慾和悲痛。

這以「身體來觀身」的修習是不可被參雜的。身念處須以身體為觀照的目標；受念處觀照感受；心念處觀照心識；法念處觀照諸法。就這樣，以所說的目標來馴服心思。如果以複雜的方式來觀照，比如以感受、心識或法來觀照身體；以身體、心識或法來觀照感受；以身體、感受或法來觀照心識；以身體、感受或心識來觀照法。那麼，心將胡思和受支配以致不安和無法袪除我見。

身念處的目標可分為三種：(一)身體的狀態，(二)身體的舉動，(三)身體的四大元素。

＊身體的狀態＊

在這方面，我們可以將觀照入息和出息為安般念(Anapanasati)。呼吸對身體是很重要的，因身體是依於呼吸

來生存。沒有了呼吸，這身體就不能維持下去。如果，風界不調和，身體將受苦，疼痛及不適便是顯明的證據。例如--一個完成粗重工作或攀登後已精疲力倦、生病或悲哀的人，他的呼吸就會短促和快捷。當他忿怒、憎恨或做一件困難的工作時，他的呼吸就會沉重。這一切顯示出內心的困擾，所以佛陀教我要唸唸不離呼吸的入息和出息。我們觀照和明覺入息和出息之長短，並明瞭它為何會如此，那時我們就會覺察到心的狀態，因此我們便能觀照和調順呼吸而使心加以平定。

所以，要把心定下來，我們需要注意和唸唸不離入息和出息，時時刻刻觀照每一呼每一吸，當心定下來時應明覺，這樣心便無法激動。

有很多方法可以將心念集中於呼吸。其一的方法是把注意力集中於鼻尖下的唇端，在那裡可感覺到氣息的接觸。如此地做，心便集中在那兒而不分散。除此之外，每當我們出息時，我們也能數（數息須進行在感覺到呼出氣息的接觸那一刻）。首先是從一數至五，然後一至六，一至七，一至八，一至九，一至十，過後又從一至五開始。這是保持念力的最初步驟，以安定那激怒、不安和粗獷不馴的心。雖然一個人能如此修行於合宜的時刻，但是在面對不愉快及令人激動的事物時，他也能即刻保持內心和鎮定下來。這種觀照身體的呼吸就叫著觀身的身念處。

＊身體的舉動(姿勢)＊

這舉動是行、坐、往前進、向後退、回顧前瞻、伸屈、穿衣、吃喝、咀嚼、嚐、大小解、眠、醒覺、言談及靜默。身體的一舉一動時時刻刻都要了了分明。那麼，一切的舉動都拘謹正規。這是世間的利益。

另一方面，此觀照可使一個人明瞭身體舉動的實相。唯先有了慾念，才有所舉動，並帶來動作(風界)。這風界以種種方示來顯現，形成各種各樣的身體舉動。這程序就如駕駛汽車，心如司機、動作如車的引擎、而身體如車身。如果司機沒有經驗並四處張望，他和他的車將會有危險(遭遇車禍)。同樣的，沒有正念，身體的舉動就不宜並致虧損。另一方面，如果司機是經驗豐富和謹慎，他會很小心駕駛和迴避危險。同樣的，正念將守護一個人的舉動，使他鎮定和保護他。

所見到的符合事實，能袪除那些認為身體裡有個眾生、我或人的存在的邪見。由於此邪見，渴愛和厭惡便生起。唯有見到實相，才能超脫「我們」或「他們」的觀念。所以，只要還有身體，我們的舉動和言談應該檢點和謹慎如個善人。

無論如何，人的態度是有差異的。一些人是內心善良但外表醜陋；他們就如裝滿的壺但開著。一些人是內外都好，就如裝滿的壺並套上蓋。另一些人是內外都丑惡，就如未套上蓋的空壺。此外，一個行為檢點但不明實理的人，就如套上蓋的空壺。一個明實理，但不知檢點的人，就如裝滿的壺但未套上蓋。一個檢點又明實理的人就如裝滿的壺並套上蓋。一個不明實理又不知檢點的人就如未套上蓋的空壺。這些動作都是身體的，所以觀照這些動作是觀身的身念處。

＊身體的四大＊

佛陀教導我們能以四大來觀照身體的狀態和舉重。四大是地界、水界、火界和風界。這四大的意思是具有它各自的特性。地界是堅硬性；水界是滲透或吸收性；火界是溫度性；而風界是吹動或流動性。

地界不能獨自生存，它須依水界來構合成固體叫身體。而身體依於火界來溫暖和保養，防止腐壞。風界使它柔軟並可調製和運用在工作及行動上。

這觀照可深入至此或更深徹，如果個人認為自己的修持尚未完善。他可以以四大來觀照身體各部份。頭髮、身體的毛髮、指甲、牙齒、皮膚、肉、筋、體、髓、腎、心臟、且、膜、脾、大腸、小腸、未消化的食物、已消的食物和腦，這

些都是屬於地界，因為堅硬是它們的特性。膽汁、黏液、膿、血、汗、脂肪、淚、油、唾液、痰、關節液和尿，這十二部份是屬於水界因為他們都有滲透或吸收的特性。

保暖身體的火、致衰老的火、以燃燒來維持的火及消化食物的火，這四項是屬於火界，因為有溫度的特性。

向上吹的風、向下吹的風、肚裡的風、腸裡的風、四肢裡的風，這六項是屬於風界，因它們有流動的特性。

此觀照能顯示出四大如何構合成身體的狀態和舉動，並袪除我見。觀照身體的四大是叫觀身的身念處。

觀照可向內或向外來修行。一個人向內和向外觀照，是當他比較自己與他人的動作，以便使我們發覺自己可能也有他人所擁有的缺點，因為他人的過錯較易於發覺但卻不是自己的。比如見到他人可厭的舉動時，我們就提醒自己不該像他人那樣。另一方面，我們應該學習那些穩靜及值得他人尊敬的舉止。無論如何，他們只是四大構合而成的。

還有，一個人應該觀照這些法的生起、消失以及法的生與滅。如此，我們可見到他們的生起和消失之因素，即是無明、慾望或執著，業和滋養物。

身體是依營養來維持。善惡業報也是身體的來源。善業裝飾身體而惡業卻使它毀容。無論如何，它還是跟隨著自然現象，那是無常和不滿。善惡業存在只是依於執著和煩惱。當我們清楚地見到身體如何因條件而生存，因條件而消失和滅時，我們將不再懷疑它的根源，生起和消失。這使我們不再貪婪和悲哀於那些對個人和他人同意或不同意的事物。如此地觀照，身體可攝住心念和啟發明了實相的智慧，並從渴愛及執著於我、眾生和世間的邪見中解脫。

唯有用不斷的憶念、明覺和精力(以激起正念和明覺)修持身念處才將會完善。並唯有如此才能克服那導致疼痛和悲傷的貪婪和悲痛。所以佛陀說：「比丘們啊！一個比丘在日常生活中，以身體來觀身精進、明覺和唸唸分明，則能隨處袪除貪欲和悲痛。」

＊受念處＊

佛陀告知有關修習觀照一種物質的目標(rupa-kammatthana)，即是以上所說的身念處。現在，我們要看看較微妙的非物質目標。佛陀講完身念處後，接著是四念處

經的第二部份是受念處。

修習觀照的目標可以是非物質的。傾向於事物並對它了知是叫識或心。心識有許多狀態和目標。其中有苦、樂或捨，這一組比其他較易察別。由於一般人都喜樂厭苦所以教過身念處後，更適合教導受念處，因此感受與心識被列為不同組。

「比丘啊！一個比丘在日常生活精進驚覺和唸唸分明地修受念處，便能袪除貪慾和悲痛。」

修受念處者需具有三項性質--精進、明覺和正念。這樣則能袪貪婪和悲痛。

感受是領略目標的現象(法)。當接觸後，感受便從心識中產生。當六根緣於六境而現起六識，這就產生接觸。例如緣於眼根與色境而生眼識。其他感覺器亦是如

此。

緣於觸而生起苦、樂或非苦非樂的感受。當見到或聽到引人的境物時，即引起樂受。但如果那境物是嫌厭的，即引起苦受。境物如果是非合意非不合意即引起捨受。

這三種感受可以是五官(世俗)或精神(非世俗)方面的。世俗的感受是誘惑那心去貪婪或厭惡。這種享受有著不良的後果，它們就如滲有毒素和有刺激性的美味食物，吃時覺得可口但過後卻要受苦。

當一個人的修行有成就並觀察到事物的實相時，將覺得喜氣洋溢，心滿意足。就如佛陀說：「當一個人法喜充滿時，他的心是明潔如愉快的。」

世俗的苦受是劇烈的。精神上的痛苦雖然難受但它將緣起喜樂。比如，一個人在佈施時可能會遇到許多障礙，而且佛陀和已證到涅盤的弟子亦遇到許多困難，所以應該接受和耐心地承受這種感受。

當一般人遇到非合意非不合意的目標時，就產生非樂非苦的感受。至於此非苦非樂受是智者所認為高尚的。如佛陀說：「智者不意氣揚揚或沮喪。」

那三種世俗的感受該放棄而以受念處繼續不斷地觀照以提升精神上的感受。

「比丘啊！一個比丘如何在日常生活中修持受念處呢？」「比丘啊！當比丘在感覺樂受時知道『我在感覺樂

受』。」至於苦受、非苦非樂受、經神或世俗的感受，他都知道得很清楚並觀注「我在感覺那種感受」。這指出在觀照時，感受不可被混亂。依著此方法，一個人便放棄世俗的感受而提升精神上的感受，這是一個淨心的法門。

根據所教導，感受是要向內自我觀注的。樂受被理解為苦，因短暫的快樂消逝時便會感到不滿。苦受被視為刺，而非苦非樂受亦無常。因捨受是在苦與樂之間，它可轉變為其一。

此觀照守護心意以免渴愛於歡樂，厭惡苦難和漠然不理。

至向外(他人)觀照，我們是不能直接了知的。可是，感受能控制一個人的外表如臉上的表情或言談。這顯示出一個人是否感覺快樂、痛苦或捨受。比如，當一個人事事如意時，如擁有財富和名譽，他的外表、言談欣喜，並春風滿面，這顯示出他的快樂。可是，在不順利時，如失去財富、名譽或與所喜愛的人分開，表情和言談都露出憂傷，顯示出痛苦的狀態。

可是對於智者，他不渴求感受，不論是樂或苦，經神或世俗上的。對於這些感受、身體、言談及臉上表情一同被觀照著。

佛陀在修苦行時，經歷到精神上的苦受。當舍利弗還是個優波低沙流浪者時，聽到阿說示尊者說的佛法後，體驗到平和的喜樂。快樂所表露在阿說示尊者的臉上、身體及言談即刻地幫助了舍利弗。這是個精神上的樂受之實例。

有一些人在面對合意或不合意的目標時，他的心平靜泰然，這是智者所渴望的精神上的捨受。

傳授修向外的受念處(他人)，因為我們難以見到自己的好或壞。唯當以他人為例子時，我們才瞭解自己。這是個世間法以勉勵我們自己要依正確的法門來修行。這向內和外的觀照法可使我們知道自己的修持的進展如何。

此外感受的生、滅，和它的生與滅都必須觀照著。感受的生起是由於觸。當觸滅時，受則滅。觀照感受的生與滅能使到我們明瞭現象的生滅之特徵。

同時，唯有以正念來觀照感受時，如此的觀照才會生起智慧。以正念來觀照每一個生起的感受是無慾愛、無邪見、不執著於世間的一切為人或我。觀照感受如實所受，這只是一種現象，能祛除那些引起貪婪或厭惡的世俗法。

它被指為「感受裡的觀受」，因在修持四念處時，修行者不該參雜所觀照的目標。苦、樂、或捨受，不論是世俗或精神上的，全部都歸類為感受而不是身體、心或法。

修受念處時，須附有三項條件：精進、明覺和正念。正念的功能是觀注每一個所生起的感受。智慧(明覺)擁有知道感受如實所受的性質。智者亦有正念，而正念在每一刻心識裡是很重要的。所以佛陀說：「比丘啊！我說在任何情況裡都需要有正念。」要有正念就須精進地守護和防範那心以免胡思亂想。有了這三項條件，就可克服那污染的心、貪婪和悲痛。所以佛陀教導：「比丘啊！一個比丘在修受念處時，精進、驚覺、唸唸分明，則隨處祛除貪慾和悲痛。」

＊心念處＊

講解受念處後，佛陀接著說明心念處。那對目標了知的現象叫著識。沒有目標，就不能對彼有所知。觸緣於六根──眼、耳、鼻、舌、身、意及六境──色、聲、香、味、觸、法而生六識──眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識。接著（在思想過程中），如果目標是合意的就引起樂受，不合意的就引起苦受，而中性的就引起捨受。這些感受已在四念處的前部討論到。

在四念處裡，除了感受，對事物的了知是好或壞共歸為心法。在大念處 Maha-Satipatthana 裡，心法被分析為幾類以便觀照。這八對是：

一、心有貪；心無貪

二、心有嗔；心無嗔

三、心有疑；心無疑

四、攝心；心無亂

五、心廣大；心狹小

六、有上心；無上心

七、心得安穩；心不安穩

八、心得解脫；心不解脫

雖然，在心識裡組合許多心態和因素，但心識為首要並予以觀注。心有貪就是貪慾的心念和執取引人的目標。即使是沉迷於大多數人所認為快樂的世俗享受，這都是參有慾火，它可導致未來的無比痛苦。這就如香甜的毒藥慢慢地起作用。

心有嗔就是激怒和有復仇的念頭。這就如烈性的毒藥可能很快或很慢地起作用。一些人每遇到逆境時就很容易激怒，但這不很嚴重。這如中和的毒藥迅速起作用。而有一些人只是氣一陣，這如不起作用的烈性毒藥。還有一些人是很

容易生氣並要過一段時期，氣才消，就如烈性毒藥很快地起作用。可是有一些人似乎不曾生氣。如果生氣，那只是偶而和輕微，就如不起作用的輕微毒藥，這種是最中和的，然而它畢竟是毒藥。

心有疑就是迷惑的心，它耽溺於執取或被嗔恨所蒙蔽。這尤其是指散亂。在這種狀態，一個人不能判明事物，由於缺少理解而進退兩難。

當一個人專注觀照身體的不淨（不淨觀）時，他的心識是無貪。當慈心滿懷時，他的心識是無嗔恚，而在明白事理時，他的心識是無疑。

攝心是由於煩悶或思量過度。而廣大的心是遠離欲界物，但仍是屬於心與色。反之，狹小的心是有牽繫著欲界物。

無上心就有如：在一般情形裡，比如思考一些事物，一些人的見解很愚拙而有一些的卻巧妙。所以聰明的較愚笨的為優。同樣的，有時我們的思考力很好，另些時候可能更好或更差。在佛法中，善與不善心都各有影響力。劣等的心有比它更優的心識。比如色界心較欲界心為優，但比無色界心差。因無色界心是沒有其他的意識比它更優，除了超俗的心。所以無色界心較色界心為優；而色界心較欲界心為優。即使是在一般人裡亦有不同的等級。

定心是心識平和及穩定於觀照禪定的目標。不定心是浮躁的並制於障礙。

解脫的心是沒有煩惱，因它以善心來阻止不善心的生起。比如以慈愛的力量來解化恚恨，以慈悲治殘酷，以喜悅治妒嫉，以捨心治愛憎。不解脫的心是受制於不善的心識。

如果唸唸不懈地觀照每一刻的舉心動念，任何不善心識如貪、嗔、疑將即刻制止。攝心將被激起和清醒，而散亂心識將集中和鎮定下來。

心念處可向內或外觀，它觀心識的起和滅，而不是人或我，這點上文已解釋過。同樣的，此觀亦依於三個要素，那是精力、心念和明覺。可是，那常陷入享受的不定心是難以約束和防範。僅知道它已陷入貪、嗔和疑是不足以挽回。因此，他須有足夠的精力來提升正念和明覺至智慧圓滿，並能分辨善惡和控制心念。唯有這樣，修行才有所成就，即是斷絕貪婪和悲痛。

＊法念處＊

四念處經的第四部份是法念處。經中有說：「比丘啊！一個比丘在日常生活中，精進驚覺，唸唸分明的修法念處，則隨處滅除貪婪和悲痛。」

法是無眾生或無我的現象，僅是彼此相依的條件緣合而有。它的性質與前面所提過的身、受、心有差異，並以此來下定義。這在阿昆達磨論裡，分析得很詳細，並列為三種：善法、不善法及無記法。

無記的意思比其他兩種較易以明白。那些不能記別為善或惡的現象可謂為無記。現象如身、受和心是無記。樂、苦或捨受尚不能定為善或惡。唯有在渴求歡樂，言談，思考或不良舉動時才可定為不善。心識本身是無記，因有心才有身心活動。眼識、耳識、鼻識、舌識都是心識的作用。這六識（眼識、耳識等等）亦是無記，因它們全部備有感覺器官。可是緣於視而起貪、嗔、疑是不善。反之，由視而起慈悲是善。

法（現象）本身明確是無記。這四種目標──身、受、心和法都是無記。可是卻被觀為善或不善，因它們有為善或不善的作用。比如心識，這現象擁有能知道的性質，而以它的心態及根門顯現來分類。心識有貪、無貪、嗔、無嗔、疑或無疑。在心念處，心識的主要目標是心識。雖然它伴隨著其他心態如貪、嗔、疑，這顯出心的無記性。

染著貪、嗔和疑的現象是不善法。而有著無貪、無嗔和無疑的現象是善法。

觀不善法：在觀照十二處──對眼、耳、鼻、舌、身、意、色、聲、香、味、觸、法要唸唸分明，如實所見。緣於十二處而起的煩惱，如何的滅和已滅的；如何不再起，全部須知道的很清楚。這十二處是無記，但它是致使煩惱生起並致痛苦、悲哀、憂傷等等之因素。

觀照不善法是指為觀照五蓋。它們被稱為五蓋，因為它們防礙向快樂的發展。五蓋為：（一）貪慾、（二）嗔恚、（三）昏沉和睡眠、（四）掉舉和疑惱、（五）疑惑。

貪慾渴求色、聲、香、味、觸、法、能以致淹沒其中。感官的享受亦如夢、不淨和沒有真正的快樂，並總覺得不夠。當所喜愛的目標消逝或離去時，就會覺得苦惱痛苦和悲哀。所以佛陀宣揚「憂畏是自所愛之物生起」。他們通常是執著於所喜之境物或人，但過份的執著會帶來痛苦。

嗔恚就是因生氣而有傷害他人的念頭，以致破壞利益和歡樂。它的每一刻就如燃燒的火。

昏沉和睡眠致使一個人的心昏沉和沒有興趣於所要做的事物。失望的感受致使心識不清。

掉舉和疑惱是由於太緊張和追悔於個人或他人的惡舉和尚未實行的善舉。

疑惑就是猶疑不決，不能確定的那種困難心態。當一個人無誠意或無目的時，就會起疑心，以致一事無成。

五蓋使許多人受牽制。在它的蒙蔽下，一個人不知那些是好的和會令他們快樂和進步的，以及忘了佛法。

「不智的作意」是不正確的思想，它是五蓋的資糧。如果五蓋尚未生起，它將會生起；如果它已生起，它將不能放棄；如果它已放棄，它將會再生起。所以，將目標認為合意，就是貪慾的資糧。把目標認為醜惡就是嗔恚的資量。對事物覺得煩悶或不能成就便是昏沉睡眠的資糧。幻想那些個人能力以外的事物就是掉舉和追悔的資糧。以多方面去思考某些事物而不細心分析就是疑惑的資糧。

在觀照五蓋時，須注意和明覺它的出現，更壞、被棄和被棄的原因，及知道它將不再生起。五蓋是由於不智的作意而生起，並由於正確的作意而被棄。當見到丑惡的實相時，

這將防範慾念的生起。慈愛的洋溢將心從嗔恚中解放，並防範嗔恚。勇猛精進阻止昏沉睡眠，而唸唸不離呼吸防範掉舉和追悔。細心的分析現象可知心態是否善或惡，苦或樂，該作或不該作，污染或清淨，並防衛那心，脫離疑惑。

心念處的觀照是指系念於七覺支，為引發正覺，斷絕煩惱。這七覺支是（一）念覺支（二）擇法覺支（三）精進覺支（四）喜覺支（五）輕安覺支（六）定覺支（七）捨覺支。

念覺支是憶持不忘，要覺察每項經歷，須持有正念。擇法覺支是思惟審察法，看是否善、惡或無記，該棄，培育或引生。此覺支依慧簡擇一個適當個人性格的禪定修習目標。

貪慾和愛慕美貌者須修習不淨觀於身體各部份，並分開來辨別如頭髮、身體的毛發等等，以觀它的不淨本是符合實相。

憎恨、壞脾氣和嗔恚性者須修習慈、悲、喜和無量心，以便更友善，慈悲和隨順。

昏沉者懈怠，應修習隨念個人的長處，修佛隨念，法隨念和憎隨念以發起精進和理智的思考。

掉舉和追悔者，修習禪定如念死以引起緊迫之感是很適當的。多疑者應修習觀照身體四大以明瞭自然現象的演變。在修持時，應選擇適合個人性格的法門才能進步。

精進覺支是注入強心劑和不懈怠。這是個重要因素。因如隨著個人心思來修習，通常由於懈怠而緩慢下來以致失去世間和精神二方面的利益。精進有兩種功用，那是滅除不善法如五蓋和增長善法如七覺支。

喜覺支即滿足，它也是重要的。修佛隨念、法隨念、僧隨念和戒隨念都能引發喜悅。

輕安覺支是指身心輕快安祥。有適當的食物，舒適的氣候、人群，適合的法門及調和的立、行、坐和臥四種姿式，這樣身心就輕安。

安覺支是心專注。它不散亂，阻止胡思亂想並顯出安樂。要心統一，就須在任何情況下都保持平靜而又泰然寬舒的心境，這（後者）是叫捨即平靜，對順逆之一切都不介意。

這七覺支引發正覺，破除障礙，就如減輕病情來治病。就像一名醫生診出病因，選擇熱、甜或微妙的藥物來平復病情，制止掉舉並完全治好那病。

這七覺支如醫藥，念覺支如診出病因的方法，擇法覺支如選出適當的藥物，精進覺支如以治昏沉睡眠的辣藥，喜覺支如緩和病情的甜藥，輕安覺支如平定病情，定覺支如心不再掉舉因病情已好轉，而捨覺支如已康復如常的狀態。

在觀照七覺支時，必須察覺它每一刻的存在（這有如已解釋過的五蓋），或它的消逝，如尚未生起但不論任何原因將會生起，如已生起但不論任何原因它將增長，行者亦須明覺這些原因。

引起正覺支的因素是以智作意，意思是正確的作意。如前所述，修持法念處不論是不善法或無記都可以向內或向外觀照。行者應對此持有正念。法能引生智慧，而法是無慾、無我和無執著，這是法念處，依於精力，明覺和正念來克制貪婪和悲痛。

佛陀所指導的四念處，都各有觀注的目標並逐漸微妙。這如不同等級的學習，身念處可謂為第一級，受念處為中級，心念處為高級而法念處為特級。

修持身念處能知如所實，滅除把醜惡當為美麗的幻念。修持受念處滅除把苦當為樂的幻念，修持心念處滅除無我當為有我的幻念。

這些邪見已被滅除時，貪婪和悲痛就不能生起。心境將平定並證入聖道、聖果和涅盤。所以四念處經指出：「比丘啊！眾生想得到清淨，想克服憂傷，想摒除苦惱，想得正戒，證涅盤，只有一條路可走；這路就是四念處。」

D・四念處～唯一之道

世尊訓示我們：「比丘們啊！眾生想得到清淨，想克服憂傷，想摒除苦惱，想得正戒，證涅盤，只有一條路可走；這條路就是四念處。」

因為有煩惱如貪慾和嗔恨，眾生造作惡業如殺生、傷害、偷竊、盜搶和妄語。由於這些惡業，他們輪落回惡道而受苦。即使是有某些善業之故而出世於人界，他們將會遭受到苦難和早亡、患病和貧困。這些煩惱使他們輪迴生死，而

且經受苦難如衰老、病患和死亡。如果一個人想要解脫這一些苦難，則應勤奮淨化自己滅除煩惱。

要淨化自己，滅除煩惱只有一個方法，那是修四念處，觀照個人的心識和身體所正發生的一切過程。如果一個人要清除煩惱例如貪慾和嗔恚，他必需依從四念處法門。Ekayana 的意思是「唯一之道」──沒有其他之道或沒有其他選擇。如果你依從唯一的道路直走，你將不會迷失，因為它是沒有歧路的，你肯定能達到目的地。相同的，四念處是唯一之道而無其他的。如果你連續修行四念處，你將會證得阿羅漢果，那完完全全的清淨和脫離一切煩惱的聖果。因此佛陀教導我們要依從這四念處法門，以斷除所有煩惱。

往昔諸佛，壁友佛和阿羅漢皆修練此四念處法門，而皆清淨和證到涅盤，苦惱永滅。將來亦然，一切摩訶薩也將依從四念處法門而證得涅盤。在今劫，喬達摩佛及其眾弟子皆依從這四念處法門淨化自己以滅除煩惱和證覺涅盤。這事實是沙婆主梵天向佛陀指出並得到佛陀的同意而將它傳授給我們。

失去了丈夫、妻妾、兒女、父母和親人，人們感到憂傷和悲痛；他們也為了失去的財物而悲傷；當患並受苦時，他們也感到悲傷。當然，這些都是可怕的事，如果沒有這些痛苦那將是多麼的安祥！因此人們應勤奮了斷這些痛苦。但他們不能單靠祈拜神靈而脫離它們。只有修練這四念處法門，他們才能了斷一切的苦。佛在世時，有位少婦名叫 Patacara，她失去了丈夫、兩個孩子、父母和兄弟以及親人。由於過度的悲痛而瘋了。有一天，她來到了世尊正說法的地方，聽聞了佛法，參與修練四念處禪法，這使她所有的悲傷和哀泣皆盡，並獲得心理上永恆的安寧。

相同的，今天有人失去了兒女、丈夫、妻妾、和父母而非常悲痛，嚥不下和睡不著。他們來找我們，在我們的指導下，修練四念處禪法，在四天，五天或十天內，他們已從痛苦中恢復。至今他們當中大約有一千多人。

修練四念處法門不只消除今生的悲傷和煩惱，同時也了斷來世的悲痛。所以，要了斷這悲傷和哭泣，你只須要修練四念處禪法。

再者，世間眾生受苦都因為有著身軀和精神上的苦。如果這些身苦和心苦能夠消除，他們將能生活在舒適和快樂中。身苦是身軀的痛楚，這都源起於疾病、他人、氣候如酷熱和嚴寒；意外如摔跌、被刺破、溜跌等等。心苦是苦惱、憂愁等等，是起於失去親人、損失財物、逢遇危難或所求不得。沒有人能使眾生不受這些身苦和心苦，只有修練四念處禪法才能滅苦。因此在修四念處禪法時應精進直到證得阿羅漢道果時才能永遠的解脫身苦和心苦。

唯有阿羅漢圓寂後則永遠離棄一切身軀和精神上的苦。所以，我們必須依從四念處法門來修行，以便能夠了斷一切苦而享獲永恆的安寧。

眾生不斷重生和遭受老、病和死的痛苦，這些都是因為他們擁有煩惱例如貪慾和嗔恚。這些煩惱是造成痛苦的來由，只有靠聖道方能斷除它。要證覺聖道，修練四念處是唯一之道。再者，涅盤──一切苦的滅盡，只有修四念處法門才能證得。所以，要證得了斷一切煩惱的聖道和證得一切苦滅盡的涅盤，我們將須依從四念處法門。

四念處法門有四個部份：（一）身念處；（二）受念處；（三）心念處；（四）法念處。

在這四個中，身念處是觀照身蘊。觀照色身共有十四法。第一個是隨息觀（Anapanasati）。Anapana 的意思是入息和出息。每當鼻孔入息和出息時，便觀注吸入或呼出。依此觀注而修入大定，然後以此定修智慧以明白心法和色法的無常性質。這都是論典中有說明。

第二個是觀照行走、站立等。我們將更詳細的談到它。第三個是修四明覺。我們也將會更詳細的討論它。第四是觀

照身軀的三十二個部份，例如頭髮、身毛、指甲、牙齒、皮膚等等。當入禪的定力修足，智慧將由之引發出來。

其餘的九種觀照（由六到十四）是將己身對照一副屍體以引發起厭惡感。

現在，我們將談十四種身念處中的第二種。比丘在走路時，對他走路的動作，心中唸唸分明。這樣我們被訓導如何觀注和明白每一個身軀動作時所真正發生的過程。

所以，當你走路時，你應專心觀注行走時所連貫到的身軀動作，和觀注「行走、行走」。（雖然它應更詳細的教導為「我正在行走」，「我正在站立著」等等，為了加速觀注，我們教弟子們觀注「行走」、「站立」等等。）從舉足至放下它，你都應觀注每一階段。或者，當你走的快時便觀注「右步、左步」；「舉起、推

前、放下」。當你停步而站立時，應專心觀注身軀站立著和不停地觀注「站立、站立」。當你坐下時應專心觀注身軀如何坐下和觀注「坐下、坐下」。當你已坐下，你也許想改變你雙臂、腳或身軀的姿勢，那麼，你也應觀注每一個改變的動作。如果沒有改變姿勢而靜靜坐著，則留意身軀端正坐著和觀注「坐、坐」。

當你只觀注一樣目標例如端坐，你也許會緩怠下來，在這種情況下，你應加合其他目標，例如接觸，而應觀注「坐、觸」。更佳的是，當你端坐時，腹部的升沉是十分容易感覺到的。觀注腹部的起伏而觀注「上、下」。這等於是觀照腹部的身軀動作。任何的身軀動作都應如此觀注，所謂：「無論身軀處於那一個姿態時，他都唸唸分明。」

這教法指示我們應觀注每一個身軀的動作，那是：四肢的動作、眼睛的關閉與睜開、腹部的動作等等，而且我們也應如實所觀。我們教導弟子們在開始時先觀注腹部的升沉，因為它是較簡易的。那些依所教導如是觀注而獲智慧的已有數十萬人。

當你躺臥下來，你應觀注每一個與身軀有所關連的動作。當你這樣躺下時，你可會獲得出世間智。阿難陀尊者就是這樣成為阿羅漢。

一天，那是佛陀的般涅盤的三個月又四天後，阿難陀尊者於黃昏後便走禪，企試證成阿羅漢。據說他是在修 Cankama Walk 步行（那是：走來，走去），他觀注著右步、左步、舉足、推前和放下，正如我們以上所說的方式。整個晚上他步行修禪至近黎明，但仍未能證獲所期望的阿羅漢果，阿難陀尊者想：「我已盡力做了，我不認為應更加發奮。為什麼我還未能獲得智慧？世尊曾以這話鼓勵我：『阿難陀，你有足夠的波羅蜜，努力的修行，不久將成為阿羅漢。』這些確定是實話。但我已步行了整晚，這該是我精進過度而使精力消耗，導致定力減弱，因此沒有進步。為了平衡精進與定力，我將躺下而繼續用功。」他便走進臥室，坐在床上，然後躺下。當他躺下，他一段段地向智慧與出世間智的聖道進展，終於成為阿羅漢。那就是我們所謂的──當躺下時，觀注每一個過程，而證獲阿羅漢果。當機緣合適，觀注每一個過程，而證獲阿羅漢果。當機緣合適，很快的能證得聖果。重要的是觀注著每一個身軀的動作。

以上我所談的第二個身念處已很足夠了。當如是觀注，你將親自看到和明白色法的現升和消失。那就是句中所謂：「他跟從觀照身軀各法的生起、或沉滅、或生起或沉滅。」

當你觀注「行走」，「行走」是色法，是無情識的；觀注是心法，是有情識的，就這樣的你分辨心法與色法。當你觀注腹部升起，升起是色法，而觀心是心法，就這樣的你分辨色法與心法。再者，緣行走之意念而有行走的身軀動作，緣站立之意念而有站立的身軀動作等等。你分辨這一切和明白事法以及你的波羅蜜（宿世所積的功德）。當你明白這一切，你便了悟這一切都只是剎那間的生起與沉滅而無其他的東西。你會變得對它們無執取，沒有「我」的癡見。你將不再認為一切是永恆、快樂或美好的，而明白一切事物是無常、苦空和無我的。這有如經書裡所說的：「比丘遵守脫俗與獨立」。當「無常」等智圓滿時，你將證悟涅盤和證獲阿

羅漢道果，而成為阿羅果。一旦為阿羅漢，般涅盤後則離一切的苦。你至少應證獲須陀洹。成須陀洹後將不會重生在惡道裡。所以，我們應奮力以至少證獲須陀洹。

＊ 四明覺（Sampajannas）

現在我們談到修習四明覺：（一）益外明覺，（二）合適明覺，（三）方法明覺，（四）無癡明覺。

當你要做某些事或說某些話，你應考慮它是否有益於他人，因此只做或說那些有益的。這樣的考慮就是益外明覺。即使是有益的，你也應再考慮它是否適合，並只做或說那些適合的，這是合適明覺。這兩種明覺如應用在世俗上的事也會有利的。

當修禪時，你也許會想行走或端坐，經過考慮了有益和適合之後才作決定。當然，當你正認真觀照時，你不必考慮到這些事，你只是繼續觀注。

第三是方法明覺。這對於修禪者而言只是無間斷地觀注那連續生起的色法和心法。當你繼續「方法明覺」地觀禪，你的定力會變得更強而你會親自觀到一切都在不斷生起和沉滅。你非常清楚地明白心色法是多麼的無常、多麼的痛

苦、多麼的無我主宰。這明白心色法就是「無癡明覺」。Asammmoha－沒有癡見；Sampajanna－明白或明覺。

這樣的觀禪和明白心色法是有解釋於這些話中：「在前進和後退的動作時他都念念分明。這告訴我們要觀注和知道在前進或後退時的每一步。」這是如先前所解說過的觀注右步、左步、舉足、推前、放下等等。這樣觀注所應受觀注的就是「方法明覺」。當你繼續觀注，你的定力變得非常的強，而且能分辨色法和心法。你知道走動是色而觀注它是心。你也許不會說巴利文的 rupa（色）和 nama（心），但如果你會分辨「什麼是被觀注的」和「什麼觀照著的」，那就夠了。再者你明白行走的意念是導致行走、走動導致觀注著行走。就這樣的你在辨別因與果。再者，行走的意念，走動和它的觀注──全部迅速消失。你明白得非常清楚它們是多麼的無常。這明白物的實相是「無癡明覺」。

當向前或往後看，他唸唸分明。每當你望或看時，你應觀注「望」、「看」。這是方法明覺。當你觀注著，你發覺到望、看、觀注都迅速地消失。這明白它們的無常目然現象等等是「無癡明覺」。常人以為他們所看見的事物是長久的，對於「看」，也以為一樣。這是一個普遍的錯覺。當你的定力強時，你清楚地體會到，所看到的東西，觀看與觀注都閃電似地迅速消失。歐洲與美國的科學家已顯示一分鐘內有三十個影片被影映在銀幕上。交流電在一秒鐘內循環五十周。但這些快速的變化是常人眼睛所看不到的。一個修禪者達致

「沉滅智」境界時十分清楚地體會到所看到的，看與觀注迅速地消失。波羅蜜更大，你更能體會到它們迅速地消失。你十分清楚地明白一切是多麼地無常，多麼地缺乏快樂、或保障，一切只是心和色的法相，沒有一個我或主宰。這是「無癡明覺」。

在彎曲或伸直時，他唸唸分明。彎曲或伸直手和腳；你應觀注「彎曲」、「伸直」。當這樣觀注時你應很緩慢地彎曲或伸直。當你這樣地觀禪你會發現到所有的彎曲和伸直的動作迅速地消失。你清楚地明白彎曲、伸直和那觀注是多麼地無常、痛苦、無我。這是「無癡明覺」。

相同的，當用袈裟和持缽時，應觀注著每個動作的過程；當吃和喝時，應觀注著吃和喝的動作；當上廁所時，你亦應觀注；當入睡、睡醒、談吐等等，你觀注著。這些觀注和明白無常的動作等等，就是「方法明覺」和「無癡明覺」。

* 四大元素 *

當你依所解說過的方法繼續修禪，你或許會體驗到硬或堅固的感覺，這是「地元素」或「固體」Pathavidhatu。當熱、溫暖或寒冷顯現，這是「火元素」或「[溫度」Tejodhatu。當緊張、生硬、推前或動作顯現，你知道這是「風元素」或「動作」Vayodhatu。當流動性的或液質顯見，這是「水元素」或「黏合」Apodhatu。因此，你清楚地理解到這色身只是這些元素所結合而成，其內並沒有一個我或主宰的存在。再者，當這四大元素非常迅速地生起和沉滅，你便明白它們是無常、痛苦和無我的。當你知道這些事物的實相，當智慧成熟時，你便可依聖道證悟涅盤，而成為一位入流須陀洹等等。

善妙！善妙！善妙！

* 受念處 *

昨天，我們傳授了四念處的第一段，今天，我們將繼續第二段，那是有關受念處。世尊曾說：「一位比丘當感覺到樂受時，他是知覺到『我感覺到快樂』、或當他感覺到苦受時.....或當他感覺到非苦非樂的感受時，他是知覺到『我感覺到捨受』」。

當觀注腹部的起伏時。如果感覺到身軀疲勞或疼痛時，你應專注於這些感覺和觀注「感覺疲勞」、「感覺疼痛」。如果當你這樣觀注時，感受隨著消失，你則可返回觀注腹部的起伏。如果覺得苦受有增無減時，那麼你應盡你所能忍受它。緬甸俗語說：「忍耐導致涅盤」。這俗語是當你觀注強列的痛感時所該牢記的佳句。如果你忍痛而繼續的觀注，通常疼痛會消失。如果它這樣地消失了，你則繼續觀注腹部的起伏，你的智慧將會有更大的進步。如果疼痛繼續而且是幾

乎難忍，那你可改換你的姿勢。但當你改換時，應把動作緩慢而非常細心地觀注每一個動作。這是修禪者如何觀注身軀上的苦受。當你觀注時，不愉快的念頭也可能會顯現在你的心頭。你可能會感到難受或生意。那麼你應觀注「難受」、「生意」。

隨著你的觀注，它們將會很快地消失。那麼就返回觀注腹部的起伏。如果身軀上的現起某一個愉快的感受，你則觀注「愉快、愉快」。如果快樂或喜悅現起於心，你應觀注「快樂」、「喜悅」。當你獲得 Udayabbaya-ana「生起與沉滅智」時，這些快樂的心境則是陣陣湧潮而來。你也將會體驗到大喜或愉快。這一切你也將須觀注「愉快、愉快」。

捨受(upekkha)，是非苦非樂的，它時常發生於心或身，但這感受是不易識別的。只是當定力特別強以及苦受消失而樂受未生起時，這非苦非樂的捨受才會更明顯。這時，他也應觀注這捨受。當「生起於沉滅智」啟發得好和獲得「沉滅智」時，捨受便顯得清楚，尤其是當「行捨智」達成時，在這情況，你則應觀注這捨受。

當定力很強時，你觀注「疲勞」、「熱」、「疼痛」，你將會發現到這些感受碎成一片片。對於常人，疲勞、熱和疼痛似乎是持久的，但對於一個修禪者它們就如碎片，而不會造成很多的疼痛，而感到安然自在。如果他繼續禪觀，就是很強烈的疼痛亦能排除。所以說：「他堅持的觀照著感受中一切的生起或沉滅，或生起和沉滅。」

當這樣觀照感受的生起和沉滅，一個人可達致聖道果而成為一位入流須陀洹。這就是受念處，以觀照感受而建立正念。

＊ 心念處 ＊

關心於心念處，所謂：「比丘知覺貪慾的心為貪慾的心，無貪慾的心為無貪慾的心等等。相同的對於其他另十六種心識。」

那麼，當你觀注腹部的起伏時，貪慾的心識生起，你應觀注「貪慾心」。當你這樣觀注，貪慾的心識則消失。當無貪慾的心生起，觀注「無貪慾的心」。相同地，如果嗔恨心生起，也是觀注嗔恨的心。如果愚癡心帶著邪思惟如「我是永恆的」、「我正高興著」、「我是我」，應觀注它為愚癡。相同的，如果散亂的心生起，也觀注它。如果懶怠的心現起，觀注「懶怠」。你應觀注每一個所生起的心識，同時知覺它。當定力強時，你將發覺到所觀注的一切都在不停的生起和沉滅中、所謂：「他堅持觀照所生起、或沉滅的心識。」當這樣的觀照心識的生起與沉滅，你可達致聖道與果和成為一位入流須陀洹。這就是一個人如何修習心念處。

＊　法念處　＊

現在我們將簡短說到法念處(Dhammanupassana)。世尊曾把法念處分為五部份以便教導。第一就是觀照五蓋(nivarana)，蓋的意思是障礙。它們阻礙什麼呢？它們阻礙修培定力，或修培智慧。它們共有六個：（一）貪慾、（二）嗔恚、（三）昏沉和睡眠、（四）掉舉、（五）疑惱、（六）猶疑。在巴利文經典裡，掉舉和疑惱列為一種，所以只有五蓋而已。如果你將昏沉和睡眠分開，那麼共有七蓋。

那你觀注腹部的上下時，慾念在心中現起，你應如常地觀注「欲樂」、「慾念」等等。這些都是你所應觀注的，有如經中所指的：「比丘心中有慾念時，知覺的『我心中有慾念』。」當一個人這樣觀注，慾念則消失。這消失的慾念也須受觀注。慾念的生起是由於無明，因為忽略了觀注最初的念頭。一個人應明白無明於事情的真實性是導致慾念的現起。當他修禪而明白真理時，貪慾便不會現起。當他證得了阿羅漢果時，他完完全全的離棄了這些貪慾。你應明白一位阿羅漢是從這些貪慾中解脫了。因此一個人應知道這些有關貪慾的知識。

相同地，當嗔恨生起時，應觀注和知覺著「我感到嗔恨」。當一個人感到煩悶和懶惰時，觀注「我感到煩悶」、「我感到懶惰」。當激動時，觀注「我感到激動」、當因做

錯事或說錯話而感到憂悔，他應觀注「我在憂悔」。如果懷疑佛陀或佛法，應觀注和知覺著這疑惑。一個人通常錯誤的將疑惑當作是意見。如果一位修禪者連接不斷的觀注著，障礙便會消失。障礙的出現是因有無明。當一個人完全的知

覺著，障礙便停止出現。當達致聖道時，障礙便永遠的滅絕。當觀禪時，應明白所觀注的障礙的生起和消滅。這明白將引導他達致聖道與聖果而成為入流須陀洹。這是觀照障礙的短文。

＊　五蘊的觀照　＊

當你觀色法時，如「行走」、「站立」、「端坐」、「上」、「下」，你親自的體會到：「這是色法，是無知識的。它這樣地生起和這樣地沉滅」。當你觀注「疼痛」、「好」、「快樂」等等，你親自的體會到：「這是感受，樂受或苦受。它這樣的生起和這樣地沉滅」。當你觀注「理解」時，你親自知道：「這是想，他能覺察眼界等等。它這樣的生起和這樣的沉滅」。當你觀注「努力」、「動作」、「說話」，你親自的體會到：「這是行、動作；它們這樣的生起和這樣的沉滅」。當你這樣的觀照色法和感受等等的生起與沉滅，你可以達致聖道與聖果而成為一位入流須陀洹等等，這是五蘊的觀照法。在此，應注意的雖然有些人可能不懂巴利文的學術名詞如 urpa(色)、vedana(受)、sanna(想)、asnkhara(行)、vinnana(識)，但他們若知道色法或「無知識的」、感、想、行、識，這便可以了。

＊　六根的觀照　＊

一個人在觀看時，觀注「看、看」，他的定力將加強不只瞭解到他不但所看的目標，而且也瞭解到觀看和眼睛（那是看的器官）。這三個中，眼睛是稱為眼根 cakkhayatana，由此而起眼識的可看見到的目標是色根 rupayatana，亦由此而起眼識。「看」是心根，從之而起識（即是觸、受等等）。當你觀看時，忽略了觀注它或是觀注卻不明白它的生起沉滅或無常等等，障礙便會因此而出現。例如享樂於所觀看之物體。因此，你亦必需注意到障礙的現起。如果障礙消失是由於你所觀注它，那麼你亦必需知覺到。當你達致聖道，這些障礙便停止生起，這你亦必需知覺。這就是如何觀禪和明白有關觀看之法。

相同地，當聽時，觀注「聽、聽」，明白耳根和聲音。當嗅時，觀注「嗅、嗅」，明白鼻根和味道。當嘗食物時，觀注「嘗、嘗」，明白舌根和滋味。當接觸時，觀注「接觸、接觸」等等，明白色身和所接觸之物。（步行、站立、端坐、起立等等的觀禪是屬於「觸」的觀照。所以我們說「觸」等等。）當想時，觀注「想、想」，明白意根和法塵或心境或心識。如果你不明白它們的實相，是因為你忽略了觀注它們，障礙如貪慾便生起於六根。這障礙的現起亦需觀注。當你觀注障礙時，它便因此消失了，這也應予以觀注。當你達致聖道時，這些煩惱全部都停止生起，你亦應明白它。

以觀注「看」、「聽」等等和明白眼睛、所見到的目標、「觀看」等等的實相時，你便是正沿著聖道和成為一位入流須陀洹。簡短地說，這便是六根處的觀照。在這裡，煩惱是不淨或低的性質，它們就像繩索牽繫著牛只，使我們重生又重生於輪迴中。它們是：（一）欲貪、（二）嗔恚、（三）驕慢、（四）邪見、（五）疑惑、（六）戒禁取見、（七）生有欲、（八）嫉忌、（九）慳吝、（十）無明。入流須陀洹道將滅除這些煩惱中的邪見、疑惑、戒禁取見、嫉忌和慳吝，不還阿那含道將滅除貪慾和嗔恨；無生阿羅漢道將滅除驕慢、生有欲和無明。

＊　菩提分的的觀照　＊

Bojjhanga 意思是菩提支。修禪者可以修習菩提支以覺悟涅盤。它共有七個：

（一）覺念支、（二）擇法支、（三）精進支、（四）喜支、（五）輕安支、（六）定支、（七）行捨支。當有覺念支時，應知覺它，或其中之一的菩提支生起時，應知覺它。如果它們不存在，也應知覺它。菩提支不生起於禪定初學者。它們只現起於一個已獲得生滅智等等的（udabbaya-nana）禪照。依照在身念處部份中所講述過的方法而繼續觀照不斷生起的色法與心法，如觀注「行走」、「站立」、「沉下」、「疲倦」、「熱」等等，你將獲得生滅智而且很快又很清楚

地明白事法的生起和沉滅。每當你觀注生起和沉滅時，你知覺它。當你有正念時，你知覺這是覺念。當你的定力懈退和沒有正念時，你知覺這是沒有覺念。相同地，當擇法（心色法）支生起，你知覺它已生起。當它不存在時，你知覺它不存在。當這樣地知覺，你的定力變得特別強，而繼續知覺到這一些的生起與沉滅法、知識、精進力等等，達致聖道與果，成為一位入流須陀洹道。簡短地，這是菩提支的觀照。

＊ 法的觀照 ＊

關於法的關照，世尊說：「他如實明白：『這是苦的滅』。他如實知覺：『這是苦滅之道』。」

眾生身體中的色法與心法的過程事實上是苦的。為什麼呢？因為它們是苦的所在地，如身痛、心痛、衰老、死亡等等。因為它們無常，死亡隨時隨刻可以到來。身苦如疼痛是因為有一個色身和心識。沒有一個色身，身痛是不可能的。雖有個色身，但如果沒有心識，痛苦或苦是不可能有的。為什麼呢？如果一根木桐，一塊石頭或一團泥被一根木棍打著，或被刀刺，或被火燒，它將不會覺得痛苦，因為它們沒有心識。所以，沒有心識的色身不是身痛的根因。眾生是兼有色身和心識，所以任何的身苦都能在他們的身上生起；任何的心苦都能在他們的心裡現起。是故，眾生的色和心是苦。

除此以外，每當我們重生，我們經歷老苦、死苦等等，因為我們有會衰老和消散的色與心。所以，這些色法與心法是真苦。再老，它們都不能唯持一秒鐘之久，悲也。不到十分之一或百份之一秒。它們非常迅速的消失。當他們消失，而沒有新的色法和心法生起，這就是死亡的時刻。這些可以突然帶來死亡的色法和心法須要依靠個人色身的支持。這是多麼的可畏！所以它們是苦。但那些沒有觀照色法和心法現起的人，不明白它們多麼迅速消失，所以並不驚畏。就是那些修禪者，如果他們還未知覺事法的無常相，亦將不驚畏。就是那些修禪者，如果他們還未知覺事法的無常相，亦將不驚畏。只有那些不間斷步行、站立等等繼續觀禪的修禪者，其定力將會加強，當他觀注時將知覺事法的無常，將明白死亡隨時可以到來，而他將驚畏。身軀是痛苦、衰老、死亡的所在地，確實是苦。這一切他親自體會到，這種智慧就是佛所謂的：「依其實性，明此是苦。」當你依其實性明白苦時，你對色法和心法的執取則滅除。這理解是滅除苦的根源──貪慾。每當你滅除貪慾，你獲得暫時的苦滅。培養智慧道，你獲得道諦的智慧。每當你觀照苦受時，這便是你如何的明白四聖諦。隨著繼續的觀禪，你的智慧成全圓滿，你便能證悟涅盤。這是以正道的知識而明白滅諦。依此知識，成功的覺悟苦諦。以滅除貪慾也完成了覺悟集諦，正道的修養亦得成就。當你以觀禪而覺悟四聖諦，至少你會成為一為入流須陀洹，永遠解脫惡道。這是簡短的說明聖諦的觀照法。

＊ 四念處的功果 ＊

世尊曾說過修四念處者所將收穫的功果：「比丘們，任何人修練這四念處七年，或七月.....或七日，他將獲得這二果之一：非今生將獲得最高的智慧，即獲得還還阿那含果位，他將獲得不還阿那含果位。」

如果你不能如上所說的成為一位不還阿那含，肯定地你可成為一位入流須陀洹。現在有許多禪者以證悟聖道與聖果和涅盤，他們是經過了一個或兩個月的修習身念處如腹部的起升與沉下、心境、感受或六根如看和聽。所以，以你盡所能依照四念處禪法觀照，但願你很快就能夠證獲聖道與聖果和證悟涅盤。

善妙！善妙！善妙！

****

【錄自：電子佛教藏經閣】